



ノンフライヤー

私たちはより健康、同時に風味、食感、味を失わない食物を食べたいです。ノンフライヤーは脂肪がなく、健康的でおいしい食事と軽食を提供し、グリル、ベーキング、ロースト、油無しでフライをサポートします。ノンフライヤーを使用して、ご家族に健康的で、栄養がバランスのよいおいしい食事を作ることを楽しむことを願っています。

十つご注意事項

- ◆ フライドポテト、手羽先、コロッケなどの小さなものを作るときは、作る中にバスケットを1～2回振って、食べ物が均等に調理されるようにします。
- ◆ 調理用バスケットを混雑させないでください。食べ物の周りを循環する空気に影響するため、調理時間が長くなり、予期しない結果が生じることがあります。
- ◆ 食物をバスケットの底に粘られないように、作る前に油で食物を塗りつける、或いは油で調理用バスケットの底を塗りつけます。需要する温度に至るように、ノンフライヤーは3分間の予熱が必要があります。
- ◆ 使用後に調理用バスケット上に残っている食品粒子を緩めるには、スクラビングする前に石鹼水で調理用バスケットを浸し、或いは洗機での洗浄も可能です。
- ◆ 鶏の羽のように脂肪が多い食品を調理する場合、多すぎる煙を避けるために、調理中に調理用バスケットの底から余計な脂肪を捨ててください。
- ◆ マリネや液体に浸した食品を調理するときは、飛散や過剰な煙を避けるために、調理前に乾燥させてください。
- ◆ パン粉を必要とする食品の場合は、小さなバッチで調理してください。パン粉を均一に食品を押し付けます。パン粉があまりにも乾燥していると、多すぎる煙が出る可能性があります。
- ◆ 羊皮紙や箔を使用する場合は、底面のバスケットの端から1.27 cm離れてください。

時間と温度の指導

	最小 - 最大 量 (グラム)	時間 (分)	温度 °C	途中で 振る	追加情報
薄いフライ イドポテト	 300-1200g	9-19	180°C	✓	—
厚いフライ イドポテト	 300-1200g	12-22	180°C	✓	—
自家製フライ	 300-900g	15-22	180°C	✓	30分間水に浸す/ 乾燥する/食用油 を加える
	600-1200g	18-25			
ポテト ウェッジ	 300-600g	18-21	180°C	✓	30分間水に浸す/ 乾燥する/食用油 を加える
	600-900g	21-24			
ポテトキ ューブ	 300-900g	12-15	180°C	✓	30分間水に浸す/ 乾燥する/食用油 を加える
	600-900g	15-18			
チーズス ティック	 100-450g	8-10	190°C	✓	オープンを準備する
チキンナゲット	 400g	6-8	190°C	✓	—
フィッシュ スティック	 100-350g	8-10	200°C	—	—
ステーキ	 100-600g	5-8/6-9	180°C	—	—
ポークチョップ	 100-400g	6-7	180°C	—	—
ハンバーガー	 100-400g	6-7	180°C	—	—
手羽先	 100-600g	10-12	180°C	—	—
鶏の胸肉	 100-800g	10-12	180°C	—	—
ケーキ	 800g	30	170°C	—	—

カタログ



じゃが芋

フライドポテト	03
オレアイダ スーパークリスピー	04



肉

たこの唐揚げ	05
ガーリックシュリンプ	06
さんまの竜田揚げ	07
真鯛のグリル ジェノベーゼソース	08
えびフライ	09
フライドチキン	10
スパイスソルト手羽先揚げ	11
串かつ (豚ねぎ、れんこん)	12
ししゃものイタリアングリル	13
中華焼き豚	14



お菓子

スティック春巻き	15
焼きミニドーナツ	16
チーズ入りミートボール	17
チキンポットパイ	18
チェリータルト	19
クランベリーマフィン	20



2人分,調理時間6分

フライドポテト

材料

◆ ジャがいも 小2個 (220g)

◆ 塩 適量

作り方

1. ジャがいもは皮をむき、1.5～2cm 幅のくし形切りにして、15分ほど水にさらす。水気を切り、ペーパータオルで水気を押さえる。
2. 予熱したバスケットに1を入れ、200℃で15～16分加熱する。
3. 熱いうちに、塩をふる。

オレアイダ スーパークリスピー

材料

◆ オレアイダ スーパークリスピー 100g

作り方

1. 予熱したバスケットにオレアイダ スーパークリスピーを入れ、200℃で6分間加熱する。

たこの唐揚げ

材料

- ◆ たこの足 2本 (200g)
- ◆ 卵 1個
- ◆ 小麦粉 大さじ1
- ◆ 【A】
しょうゆ 小さじ2
酒 小さじ2

作り方

1. たこはひと口大の乱切りにし、Aで下味をつけ、10分ほどおく。
2. ボールに卵を割り入れ、よく溶いてから小麦粉を加えて混ぜておく。
3. 1を2の卵液にくぐらせ、小麦粉(分量外)を軽くまぶす。180℃に予熱したノンフライヤーに入れ、表面にうっすらと焦げ目がつくまで7分加熱する。

2人分,調理時間7分

ガーリックシュリンプ

材料

- ◆ えび 大6尾 (130g) 塩、こしょう 各少々
- ◆ 小麦粉、溶き卵、パン粉 各適量
- ◆ 【タルタルソース】
玉ねぎ 1/8個
レモン汁 小さじ1/2
レタス、黄パプリカ 各適量
中濃ソース(お好みで) 適量
- ◆ 【タルタルソース】
玉ねぎ 1/8個
レモン汁 小さじ1/2
レタス、黄パプリカ 各適量
中濃ソース(お好みで) 適量

作り方

1. ゆで卵は粗みじん切り、玉ねぎはみじん切りにし、その他の材料を混ぜあわせ、タルタルソースをつくる。
2. えびは尾を残して殻をむき、背を浅く切って背ワタを取る。腹側に斜めに切り込みを入れて背側に折り、筋を切るようにしてのばす。尾の先を切り、包丁の先でしごいて水分を出す。
3. 器に盛りつけ、タルタルソースとせん切りにしたレタス、細切りにした黄パプリカ、薄切りにしたラディッシュを混ぜたものを添え、お好みで中濃ソースをかける。

2人分,調理時間8分



さんまの竜田揚げ

材料

- ◆ さんま（3枚おろしにしたもの） 2尾
- ◆ 片栗粉 適量
- ◆ ししとう 6本
- ◆ 【A】
しょうゆ 小さじ2
酒 小さじ2
しょうが汁 小さじ1

作り方

1. さんまは一口大に切ってバットに入れる。Aをからめ、5分ほどおく。
2. ししとうは包丁の先で切り込みを入れる。
3. 1に片栗粉を薄くまぶす。
4. 予熱したバスケットに、皮面を下にして3を並べ入れ、その上にししとうをのせる。180℃で5分加熱する。

2人分、調理時間（麺類の場合はゆで時間）6分



2人分 ※写真は1人分、調理時間6分

真鯛のグリルジェノベーゼソース

材料

- ◆ 真鯛（切り身） 2切れ
- ◆ バジルソース 適宜
- ◆ 塩 適宜
- ◆ こしょう 適宜
- ◆ ベビーリーフ 適宜

作り方

1. 鯛は軽く塩、こしょうをふって水けを拭く。
2. オープンシートを鯛1切れがまるごと乗る程度の大きさに切り、200℃に予熱したノンフライヤーに2枚並べ置く。鯛を1切れずつ乗せ、6分加熱する。
3. 器に盛り、バジルソースをかけてベビーリーフを添える。



2人分,調理時間(麺類の場合はゆで時間) 8分

えびフライ

材料

- ◆ えび 大6尾(130g) 塩、こしょう 各少々
- ◆ 小麦粉、溶き卵、パン粉 各適量
- ◆ 【タルタルソース】

玉ねぎ 1/8個
レモン汁 小さじ1/2
レタス、黄パプリカ 各適量
中濃ソース(お好みで) 適量

玉ねぎ 1/8個
レモン汁 小さじ1/2
レタス、黄パプリカ 各適量
中濃ソース(お好みで) 適量

作り方

1. ゆで卵は粗みじん切り、玉ねぎはみじん切りにし、その他の材料を混ぜあわせ、タルタルソースをつくる。
2. えびは尾を残して殻をむき、背を浅く切って背ワタを取る。腹側に斜めに切り込みを入れて背側に折り、筋を切るようにしてのばす。尾の先を切り、包丁の先でさくいて水分を出す。
3. 器に盛りつけ、タルタルソースとせん切りにしたレタス、細切りにした黄パプリカ、薄切りにしたラディッシュを混ぜたものを添え、お好みで中濃ソースをかける。



フライドチキン

材料

- ◆ 鶏手羽元8本(400g)
- ◆ 【A】
塩 小さじ1/2
にんにく(すりおろし) 1/2片分
しょうが(すりおろし) 1/2片分

- ◆ 【B】
溶き卵 1/2個分
牛乳 大さじ3
コンソメ(顆粒) 大さじ1/2

- ◆ 【C】
小麦粉 大さじ4 片栗粉 大さじ2
粗びき黒こしょう 小さじ1/2
塩 小さじ1/4
ガーリックパウダー 大さじ1/2
パプリカパウダー(あれば)
小さじ2/3 パセリ

作り方

1. 手羽元は骨に沿って2本切り込みを入れる。ボウルに入れ、Aをもみ込み、15分ほどおく。
2. B、Cをそれぞれ別のバットに混ぜあわせ、Bはコンソメが溶けるまでよく混ぜる。
3. 1にC、B、Cの順に衣をつける。表面の粉が軽くなじむまで2~3分おく。
4. 予熱したバスケットに3を並べ入れ、180℃で17~18分加熱する。
5. 器に盛りつけ、パセリを添える。



2人分, 調理時間 8分

スパイスソルト手羽先揚げ

材料

- ◆ 手羽先 12個
- ◆ みりん 大さじ1
- ◆ ハーブソルト 少々

- ◆ 【A】
- パン粉 大さじ5
- ローズマリー 小さじ1
- バジル (粉末) 小さじ1
- パセリ (粉末) 大さじ1
- マスタード (粉末) 小さじ1
- ハーブソルト 小さじ1
- 小麦粉 大さじ1
- 卵白 1個分

作り方

1. 手羽先は流水で洗って水けを切り、バットに入れる。みりとハーブソルトをふり入れ、少しおいてなじませる。
2. ボールにAを混ぜ合わせておき、1に卵白を塗って小麦粉をまぶしてからつける。
3. 180℃に予熱したノンフライヤーに入れ、10～12分加熱する。



2人分, 調理時間 (麺類の場合はゆで時間) 13分

串かつ (豚ねぎ、れんこん)

材料

- ◆ 豚ロースとんかつ用肉 大1枚 (120g)
- ◆ 長ねぎ 1/2本
- ◆ れんこん 3～4cm (100g)
- ◆ 塩、こしょう 各少々

- ◆ 【A】
- 溶き卵 1/2個分
- 小麦粉 大さじ2
- 水 小さじ1
- パン粉 (ドライ) 適量
- ウスターソース 適量

作り方

1. 豚肉は8等分に切る。長ねぎは3cm幅を4切れつくる。れんこんは7～8mm厚さの輪切りにする。
2. 竹串に、豚肉、長ねぎ、豚肉の順に交互に刺す。れんこんは竹串1本に1切れを刺す。これを4本ずつつくり、それぞれ塩、こしょうをふる。
3. ボウルにAを混ぜあわせる。パン粉は手でこすって細かくする。2にAをからめ、パン粉をまぶす。
4. 予熱したバスケットに、豚ねぎ串を並べ入れ、200℃で12～13分加熱する。続いて、れんこん串を並べ入れ、200℃で7～8分加熱する。器に盛りつけ、ウスターソースを添える。



2人分,調理時間5分

ししゃものイタリアングリル

材料

- ◆ ししゃも 6尾
- ◆ ミントマト 3個
- ◆ イタリアンパセリ(葉) 適宜
- ◆ レモン 1/8個分
- ◆ にんにく(すりおろし) 少々
- ◆ こしょう 適宜
- ◆ オリーブオイル 大さじ1
- ◆ しょうゆ 適宜

作り方

1. ミントマトはへたを取り、みじん切りにする。イタリアンパセリはみじん切りにする。レモンは8等分のくし切りにする。
2. オープンシートをししゃも1尾がまるごと乗る程度の大きさに切り、200°Cに予熱したノンフライヤーになるべく重ならないように6枚並べ置く。ししゃもを1尾ずつ乗せ、5~7分加熱する。
3. ししゃもを器に盛り、ミントマト、にんにくのすりおろし、イタリアンパセリを散らす。こしょうをふり、オリーブオイル、しょうゆ、レモンの絞り汁をまわしかける。



4人分,調理時間75分

中華焼き豚

材料

- ◆ 豚肩ロースかたまり肉(厚み5~6cmほどのもの) 400g
- ◆ 長ねぎ 2/3本
- ◆ パクチー 1株
- ◆ 【A】
 - おろしにんにく 1/2片分
 - みそ 大さじ4
 - 酒、砂糖 各大さじ2
 - しょうゆ 大さじ1
 - ごま油 小さじ1
 - 塩 ひとつまみ

作り方

1. ポリ袋に【A】を混ぜ合わせ、豚肉を加えてからめる。空気を抜いて口を閉じ、室温で1時間ほど漬けておく。
2. 予熱したバスケットに1の肉を入れ、190°Cで14~15分加熱したら、温度を75°Cに設定し、さらに60分加熱する。加熱が終わったらバスケットに入れたまま30分置く。
3. 長ねぎはせん切り、パクチーはざく切りにしてざっくりと混ぜる。
4. 2を薄くスライスして盛り付け、3を添える。

スティック春巻き

材料

- ◆ むきえび 100g
- ◆ スッキーニ 1/3 本
- ◆ ピザ用チーズ 適宜
- ◆ にんにく（すりおろし） 少々
- ◆ 春巻きの皮 6 枚
- ◆ オリーブオイル 小さじ1
- ◆ 塩 小さじ1/2
- ◆ こしょう 適宜
- ◆ 小麦粉 適宜
- ◆ 水 適宜

作り方

1. むきえび、ズッキーニは1cm角に切る。ボールに入れ、にんにくのすりおろし、オリーブオイル、塩、こしょうを加えてよく和える。
2. 春巻きの皮を角が手前に来るように置き、1の1/6量を真ん中より手前に横長に乗せる。ピザ用チーズを加えて手前からそのままひと巻きし、両端の皮を内側に折り込む。端までくると巻き、巻き終わりの縁の部分に小麦粉を水で溶いたのりを薄く塗ってくっつける。残りも同様に作る。
3. 200℃に予熱したノンフライヤーに並べ入れ、12分加熱する。

4分,調理時間 12

焼きミニドーナツ

材料

- ◆ 溶き卵 1/2 個分
- ◆ ホットケーキミックス 125g
- ◆ バター（食塩不使用） 5g
- ◆ 牛乳 大さじ1
- ◆ グラニュー糖 大さじ1 1/2
- ◆ 打ち粉（薄力粉） 適量

作り方

1. バターは小さな耐熱の器に入れ、電子レンジ（600W）で10～20秒加熱して溶かす。
2. ボウルに溶き卵、牛乳、グラニュー糖を入れて泡だて器で混ぜあわせる。ホットケーキミックスを加え、ゴムべらでさっくりとあわせたら、1を加える。粉っぽさがなくなり、均一に混ざったら、ボウルに押しつけるようにしてひとまとめにする。ラップをかけ、冷蔵庫で20分ほど休ませる。
3. まな板に打ち粉をして2のをせ、上からも打ち粉をふる。手で1cmほどの厚さにのばし、打ち粉をふった直径7cmほどのコップの口などで丸く型抜きする。抜いた生地を中心にペットボトルの口などで型抜き、リング状にする。残った生地は丸めて再度1cmほどの厚さにのばし、同様にして4個ずつのリング型、丸型をつくる。
4. 予熱したバスケットに3を並べ入れ、160℃で7分加熱する。

4個分,調理時間 7分



10個,調理時間8分

チーズ入りミートボール

材料

- ◆ 溶き卵 1/2 個分
- ◆ ホットケーキミックス 125g
- ◆ バター（食塩不使用） 5g
- ◆ 牛乳 大さじ1
- ◆ グラニュー糖 大さじ1 1/2
- ◆ 打ち粉（薄力粉） 適量

作り方

1. ールにひき肉、パン粉、チーズ、オレガノ、レモン、こしょうを入れて混ぜる。
2. 10等分に分け、それぞれ手で丸める。
3. 耐熱皿に2を並べる。200℃に予熱したノンフライヤーに入れ、焼き色がつくまで8～10分加熱する。



2人分,調理時間（麺類の場合はゆで時間）20分

チキンポットパイ

材料

- ◆ 鶏ガラスープの素 1/2 カップ
 - ◆ 玉ねぎ（みじん切り） 大さじ2
 - ◆ トマトソース 大さじ3
 - ◆ 塩 少々
 - ◆ 小麦粉 大さじ2
 - ◆ クリームチーズ 大さじ5
 - ◆ 水 大さじ1
 - ◆ 鶏むね肉（骨付き） 350g
 - ◆ エクストラバージンオイル 大さじ1
 - ◆ にんにく（みじん切り） 1かけ分
 - ◆ パセリ 大さじ2
 - ◆ こしょう 少々
 - ◆ 全乳 1/2 カップ
 - ◆ 卵白 1/2 個分
- 【A】
- 小麦粉 1/2 カップ
 - 無塩バター（細かく刻む）100g
 - 卵 1/2 個
 - 塩 ひとつまみ

作り方

1. ールにAを入れて混ぜ、ほどよい粘りけのあるだんご状にする。ラップで包み、冷蔵庫で20分冷やす。
2. ライパンに鶏肉と鶏ガラスープの素半量を入れ、ひたひたになるまで水を加えて中火にかける。よく煮立ったら、鶏肉を取り出して細かく刻む。
3. 手鍋にエクストラバージンオイルを引いて中火で熱し、玉ねぎがしんなりするまでにんにくとともに炒める。鶏肉を加えてさらに炒め合わせ、トマトソースを加え、残りの鶏ガラスープの素とパセリを加える。塩、こしょうをふってさらに数分炒め、全乳と小麦粉を加えてクリーム状になるまで煮る。
4. 蔵庫から1を取り出して半量を円形に広げ、直径15cmほどの耐熱皿にのせる。2の具材をのせてクリームチーズをまんべんなくかけ、残りの生地を同様に広げて全面を覆うようにかぶせる。端をしっかり押さえて留める。
5. 白と水を混ぜてはけで表面に塗り、180℃に予熱したノンフライヤーで20分加熱する。



4人分,調理時間 25分

チェリータルト

材料

- ◆ フレッシュチェリー（乾燥） 200g
- ◆ またはウォッカ 大さじ2〜3
- ◆ 小麦粉 50g
- ◆ 塩 少々
- ◆ サワークリーム 125ml
- ◆ カシスリキュール、
- ◆ 粉砂糖 適宜
- ◆ 砂糖 大さじ2
- ◆ 卵 1個
- ◆ バター 10g

作り方

1. チェリーは芯と種を取り除き、ボールに入れる。カシスリキュールを加えて混ぜ合わせる。
2. 別のボールに小麦粉、砂糖、塩、卵、サワークリームを入れ、水（分量外）を少量ずつ加えながらなめらかになるまで混ぜ合わせる。
3. 直径15cmの浅めのケーキ型の内側にバター小さじ1を塗り、2を流し入れる。1のチェリーを均等に並べおき、残りのバターを細かく切つてのせる。
4. 180℃に予熱したノンフライヤーで25分加熱し、取り出して粉砂糖をまんべんなくふりかける。



8個,調理時間 15分

クランベリーマフィン

材料

- ◆ 小麦粉 75g
- ◆ ベーキングパウダー 小さじ1 1/2
- ◆ シナモン 小さじ1
- ◆ 砂糖 大さじ3
- ◆ 塩 少々
- ◆ 卵（小） 1個
- ◆ 牛乳 75ml
- ◆ バター（溶かす） 50g
- ◆ クランベリー（乾燥） 75g

作り方

1. 大きめのボールに小麦粉、ベーキングパウダー、シナモン、砂糖、塩を入れてよく混ぜ合わせる。
2. 別のボールに卵を割りほぐし、軽く混ぜてから牛乳とバターを入れてよく混ぜ合わせる。1のボールに流し入れ、クランベリーを入れてよく混ぜ合わせる。
3. マフィンカップにバター（分量外）を薄く塗り、2を流し入れる。200℃に予熱したノンフライヤーでマフィンの色が変わって中に火が通るまで15分ほど加熱する。